

ASIGNATURA: EDUCACION FISICA

NOMBRE ESTUDIANTE: \_\_\_\_\_

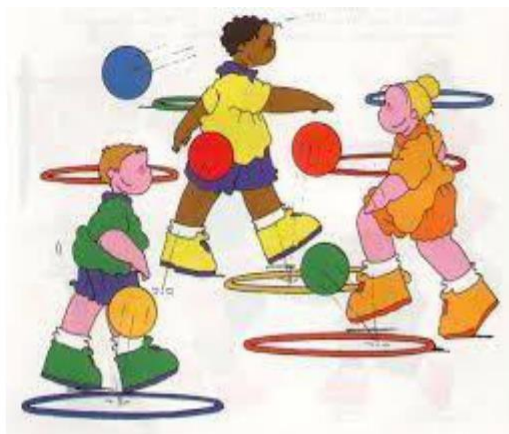
CURSO 6° Básico

LETRA: A-B-C

FECHA: 29/03/2020

## **MATERIAL DE APOYO 6° BÁSICO** **GUIA N° 4:**

### **¿QUÉ SON LAS CAPACIDADES FÍSICAS BÁSICAS MOTRICES Y CUÁLES SON SUS DIFERENCIAS?**



Las cualidades o capacidades físicas básicas son cuatro: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Todas son muy importantes e intervienen en los juegos y deportes que prácticas, aunque de diferente forma según la actividad.

La fuerza es la capacidad para vencer resistencias. Podemos desarrollarla con juegos de lucha, tracciones, empujes, arrastres de objetos, trepas, lanzamientos con pelotas...

(locomoción, manipulación, estabilidad)

La velocidad es la capacidad física que nos permite realizar movimientos y desplazamientos en el menor tiempo posible. Podemos desarrollarla con juegos y ejercicios donde corramos al máximo durante un periodo corto de tiempo.

La resistencia es la capacidad del cuerpo para aguantar mucho tiempo realizando ejercicio físico. La desarrollamos si realizamos juegos, deportes o ejercicio durante mucho tiempo, pero a un ritmo suave.

La flexibilidad es la capacidad para realizar movimientos de gran amplitud. La desarrollamos con ejercicios específicos.

Todas dependen de nuestra alimentación, del tipo de fibras musculares, de la edad, del sexo, del entrenamiento, de la temperatura muscular, etc. A tu edad, las niñas

## QUE ES COMPORTAMIENTO SEGURO

El Comportamiento seguro debe ser contigo mismo y tus compañeros de ejercicios y deportes: esto significa que cada vez que realices una actividad deportiva debes preocuparte primero por tu seguridad y la de tus compañeros si lo amerita ,primero debes asegurarte en el lugar que lo realizaras tiene que ser adecuado tomando todas los resguardos posibles de accidentes y que también estén más personas para socorrerte en caso de accidente y/o en caso de otro tipo de problemas que se puede suscitar con tus pares o personas de los alrededores.


Debes tener una vestimenta y calzado adecuado para el desarrollo de los ejercicios ya sea dentro o fuera de un recinto

Para iniciar cualquier activad deportiva debes tener un previo calentamiento de tu cuerpo para no sufrir lesiones y así poder terminar la rutina de tus ejercicios o durar todo el tiempo del juego que vas a practicar y no dejarlo antes.

El comportamiento seguro también habla de que debes ser consiente contigo mismo es decir si realizas diariamente actividades deportivas no tendrás problemas en practicar cualquier tipo de ejercicio y / o deportes de lo contrario debes tener presente que no puedes exigir tu cuerpo cualquiera que sea la actividad deportiva por la sencilla razón que te perjudicara obteniendo lesiones o puede ser mas grave como un ataque cardiaco.

El realizar ejercicio debe ser completamente seguro y responsable de cada uno.

### Ejercicios de calentamiento:

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR O PRECALENTAMIENTO (Cuello, Hombro, Muñeca, Cadera, Rodilla, Tobillo)							
EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO	EJERCICIO	DIBUJO
Ejecuto movimientos de cabeza arriba y abajo flexionando y extensionando o el cuello.		Desarrollo movimientos de cabeza realizando circunducciones al cuello		Ejecuto movimientos de hombros hacia adelante, movimientos hacia atrás		Desarrollo movimientos de Circunducción de brazos en extensión hacia adelante y hacia atrás	
Realizo flexiones y extensiones de codos		Realizo flexiones dorsales y flexiones palmares y Abducciones y Aducciones de muñecas		Realizo movimientos rotativos de tronco hacia un lado, luego hacia el otro.		Ejecuto inclinaciones laterales del tronco, pasando una mano sobre la cabeza, la otra pasa por el frente del abdomen	
Realizo elevaciones adelante y atrás con una pierna, luego con la otra		Realizo circunducciones de cadera, primero con una pierna, luego con la otra		Realizo Giros de rodillas con las manos en ellas y con piernas un poco flexionadas		Ejecuto rotaciones internas y rotaciones externas para cada tobillo, con apoyo en la punta de pie.	



ROPA ADECUADA



COMPORTAMIENTO SEGURO



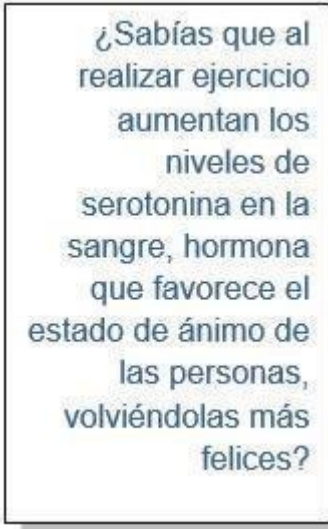
COMPORTAMIENTO PELIGROSO E INSEGURO



## ACTIVIDAD FISICA – DEPORTE - EJERCICIO FISICO

El **deporte** es la **actividad física** especializada, de carácter competitivo, que requiere entrenamiento **físico** y está reglamentado. ... Es entonces, que el **deporte** se considera una disciplina con grandes beneficios a la salud





Cuando se habla de actividad física, ejercicio o deporte, no solamente se debe pensar en correr un maratón o en formar parte de un equipo de fútbol, ya que existen diferencias muy importantes entre las tres definiciones.

En primer lugar, la Organización Mundial de la Salud (OMS) define la **actividad física** como “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”, es decir, el solo hecho de mover la cabeza de un lado a otro, lavar los trastes o bañarse diariamente pueden considerarse como actividad física.

A su vez, debe entenderse como **ejercicio** a la actividad física *planificada, estructurada, repetitiva y dirigida* hacia un fin, el cual es modificar las aptitudes físicas y mantenerse saludable. Esta definición ya incluye un factor muy importante “la voluntad de”. Los ejemplos más comunes de ejercicio son correr todas las mañanas, subir y bajar escaleras y montar en bicicleta por el parque.

Por último, el **deporte** es la actividad física especializada, de carácter competitivo, que requiere entrenamiento físico y está reglamentado. Se puede incluir, entrenar en un equipo de fútbol y jugar semanalmente; correr varias veces por semana y prepararse para un maratón, ser parte del equipo de gimnasia de la escuela o practicar natación de manera cotidiana. Es entonces, que el deporte se considera una disciplina con grandes *beneficios a la salud*.

A partir de estas definiciones, debe entenderse que el término **actividad física** abarca el ejercicio, pero también, otras actividades que comprometen el movimiento corporal (caminar en un parque, tareas domésticas como barrer o recreativas como jugar ping-pong).

Actualmente 7 de cada 10 personas en México son sedentarias, y posiblemente se encuentren sin ganas o sin la posibilidad de realizar ejercicio, lo cual puede ser un factor de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónico-degenerativas. Pero todo puede cambiar con el simple hecho de tener “voluntad”.

Recuerda que, al realizar ejercicio, no solamente se favorece la condición física del cuerpo, aumenta la autoestima y se mejora la coordinación, entre otros muchos beneficios

Un objetivo sencillo y alcanzable es realizar 30 minutos de actividad física moderada durante la mayor parte de la semana, y de ser posible, todos los días. ¡Esfuézate, tú puedes!

Recuerda que además del ejercicio continuo, una buena alimentación y el consumo de probióticos son parte de un estilo de vida saludable

